

## Excelencia y Motivación (II parte)



***Este artículo es continuación en el que el psicólogo, Sebastián Paniagua Hernández, se refiere las dificultades internas que un tirador encuentra como obstáculo en su camino a la excelencia. Si nuestra lucha fuera contra un enemigo externo que nos ataca, deberíamos buscar sus puntos débiles y aprovecharlos. Pero ¿qué hacer contra nosotros mismos?.***

En principio, antes que nada debemos conocernos: descubrir cómo funciona nuestro organismo y optimizarlo, crear condiciones adecuadas para la concentración evitando las interferencias. Nuestro objetivo principal para enfrentarnos con nuestro “enemigo” es la obtención de un estado óptimo que permita desempeñar de forma satisfactoria la precisión y coordinación de las percepciones y reacciones así como tener previstas las correcciones de los errores potenciales que frecuentemente cometemos en anteriores competiciones. Esto es difícil, por que pasa desapercibido hasta observar los efectos que provoca.

Como para conducir, leer, escribir, hacer deporte, etc. En cada tarea de nuestra vida existe un nivel óptimo así también en el tiro existe un nivel óptimo de activación, N.O.A., por encima o por debajo del cual aumenta el porcentaje de errores, que no es igual al porcentaje de platos rotos, sino a la frecuencia de interferencias y disfunciones. Mantener ese nivel adecuado de activación será nuestro objetivo de mejora. Para ello deberemos elaborar un plan que no debe consistir en romper más platos, pues ese será un efecto a posteriori, sino en reducir las interferencias controlando nuestro nivel de activación. Para ello tenemos una serie de recursos que comentaremos más adelante.



Posiblemente la forma de conocer cuándo funciona nuestro sistema correctamente no es cuando rompemos un plato sino cómo lo hacemos. Cuando experimentamos la sensación de que nos resulta tremendamente sencillo, cuando incluso parece que van más despacio o son mayores de dimensión e incluso nos sobre tiempo, posiblemente estamos en esa situación óptima: en ese momento, muy difícilmente fallaremos, hagamos lo que hagamos. El hecho de tener una buena forma física es importante pero esto no nos asegura un buen resultado; el nivel de activación es lo que nos da el nivel óptimo de ejecución. Entre los elementos que debemos controlar para conseguir ese nivel están:

## EL ALCOHOL

Es el principal depresor del sistema nervioso central. El aparente estímulo inicial producido por el alcohol deriva de la limitada actividad de los centros inferiores del cerebro que mediante la depresión se libera de los mecanismos inhibidores del control. No aumenta la capacidad física ni mental, produce sólo efectos directos de menor cuantía en la respiración, la circulación o la actividad de los músculos del esqueleto. Asimismo, el alcohol produce fatiga porque hace más lenta la salida de ácido láctico de las células (la acumulación de ácido láctico es lo que, en primer lugar, produce la fatiga muscular) y adicionalmente, el alcohol deshidrata y reduce la tolerancia hacia el calor.

Es una fuente pobre de energía pero de alto grado de absorción y prácticamente instantánea; de ahí la creencia de que el alcohol fija las grasas; lo que en realidad sucede es que el organismo las asimila y guarda como reservas ya que utiliza como combustible las calorías del alcohol. Por supuesto que su combustión deja residuos tóxicos que hacen trabajar en exceso al hígado.

## LOS FARMACOS

Tanto si se trata de estimulantes como de depresores, debemos tener presente que, aparte de la causa por la que son ingeridos, tienen un efecto secundario en nuestro sistema nervioso con el consiguiente cambio de ritmo y coordinación de movimientos.



**"El que desea lograr la excelencia, si está dispuesto a pagar con esfuerzo y dedicación, lo logrará"**

### Entrenamiento físico

El componente físico tiene que ver con las cualidades físicas necesarias para una ejecución adecuada, tales como fuerza, agilidad, flexibilidad, movilidad, relajación, ritmo adecuado del corazón. Tales condiciones dependen del entrenamiento y preparación y se manifiestan en una sensación de fortaleza y dominio en la ejecución, alta seguridad en la tirada, sensación de solidez en el sostén del arma, resistencia para permanecer y repetir una serie de posturas en gran cantidad de ocasiones.

Es de gran importancia este entrenamiento, pero siempre planificado y con objetivos concretos, buscando corregir errores que hayamos contrastado. De otra forma sería reforzar los errores y aumentar la dificultad para su corrección.

### Control emocional

El nivel de excitación emocional es el estado de vigilia; un bajo nivel conduce a la apatía y un alto nivel o sobresaturación conduce a bloqueos, ralentización del pensamiento, descoordinación, desequilibrio de acciones, alteración de la percepción del tiempo, desajustes de ritmos. Cada tirador debe conocerse a si mismo para saber si se encuentra en su estado óptimo de ejecución, hasta el punto de conocer su tono muscular y en especial su frecuencia cardiaca.

Alcanzar el nivel óptimo de ejecución produce una mayor fluidez en los intentos, los músculos tienen el tono adecuado.



## Preparando el éxito

¿Qué podemos hacer contra este enemigo que tan cerca se encuentra de nosotros? ¿Es necesario nacer con carácter frío o calculador para conseguir la excelencia en este deporte, o todos podemos llegar a ello?

Como en todos los ordenes de la vida, la predisposición y naturaleza de cada uno es un factor importante, pero no determinante; siempre hay personas con gran facilidad para hacer algo que a nosotros nos cuesta sudor y lágrimas, pero no por ello debemos desanimarnos sino al contrario: nuestras mediocres habilidades precisan un mayor entrenamiento y esfuerzo que otro tocado por la mano de Dios que las tiene por añadidura.

Debemos estar convencidos: el que desea lograr la excelencia, si está dispuesto a pagarlo en esfuerzo y dedicación, lo logrará. Son infinitos los ejemplos de deportistas que han llegado a ello.

Realizaré una pequeña introducción a una serie de habilidades muy útiles en este deporte con el ánimo de suscitar el interés. El que desee profundizar en ellas podrá encontrar estudios más exhaustivos en multitud de publicaciones que sobre ello existen.





## La concentración

Esta es la capacidad de nuestra mente para controlar los pensamientos y focalizar nuestros sentidos centrándonos profundamente en alguna tarea determinada. En el deporte que nos ocupa consiste en fijar nuestra atención en todo el proceso previo al disparo, para evitar que nuestra mente divague y se prepare para lo que va a ocurrir. De esta forma evitaremos distracciones y utilizaremos toda nuestra energía en lo que se nos avecina (mantenimiento firme del arma, postura adecuada, etc.).

Alejaremos nuestra atención de elementos externos a nuestro disparo. Dicho estado libera grandes reservas de energía y nos prepara para la ejecución. Por ello, después de la competición nos sentiremos cansados. Esta focalización será utilizada únicamente en el momento cumbre de nuestra preparación al disparo, es decir, desde el disparo del anterior tirador hasta el nuestro, para luego volver rápidamente a un estado de relajación. El proceso concentración (sobre 10 segundos) relajación (sobre 60 segundos) debe ser la base de nuestro entrenamiento.

## La respiración

Es una función vital de nuestro organismo, pero en el deporte se convierte en una habilidad importante para mantener nuestro ritmo y relajar nuestros músculos. Su función importante en el tiro es que tonifica nuestros músculos, controla la ansiedad producida por el estrés, la responsabilidad, la presión de la competición y de todo el entorno como (riñas, gritos, errores, fallos de anterior plato, etc.). También favorece la circulación y oxigenación de la sangre, recarga nuestra energía en los centros nerviosos, y asegura la elasticidad de los músculos y articulaciones mejorando los reflejos y la precisión de los movimientos.

La forma de hacerlo es respirar con ritmo suave, lento, profundo y armonioso en tres momentos:

1. Inspiración (inhalar): toma de aire de 4 a 8 segundos.
2. Retención (pausa): del aire de 3 a 6 segundos.
3. Espirar (exhalar): expulsar el aire de 2 a 8 segundos.

La respiración deberá hacerse con el diafragma, con el abdomen y no con el tórax, para que sea más beneficiosa, pues actúa sobre la zona de los pulmones que menos renuevan el aire.



## La autoconfianza

Constituye uno de los mejores pronósticos para una ejecución exitosa, puesto que suponemos que estamos muy capacitados para enfrentarnos a las demandas de la situación y conseguir un buen resultado, así como su falta es el mayor obstáculo en una competición. La autoconfianza prepara de forma inconsciente nuestro cuerpo para utilizar las estrategias que requiera las diferentes situaciones, nos genera emociones y pensamientos positivos y regula nuestro gasto energético.

La autoconfianza surge de la interpretación que cada persona hace de la situación y la compara con sus posibilidades dentro de ella, generando expectativas de éxito o por el contrario de fracaso. Esta autoconfianza debe basarse en la realidad, sino no tiene valor. Constantemente estamos en diálogo con nosotros mismos a través de nuestros pensamientos los cuales en algunos momentos son de tipo negativo (duda, incapacidad, falta de control) y en otros momentos positivos (ánimo, seguridad, eficacia) deberemos aprender a centrar nuestra mente en pensamientos positivos y ser capaz de sustituir los negativos por pensamientos alternativos (Vg. “ya fallé un plato solo empezar...” por “cuantos tiradores fallaron el primero y después hicieron 24” 😊).

## Pensamientos positivos

Los pensamientos tienden a provocar aquello que significan, por lo que tendremos cuidado en nuestro diálogo interno haciéndolo de una forma positiva (Vg. “Tengo que respirar mejor...”, pero en ningún caso del tipo: “No debo fallar, y por supuesto deberán estar dirigidos hacia la propia ejecución del momento, nunca hacia otros tiradores, ni hacia nuestro resultado final. Los

pensamientos negativos influyen negativamente en la ejecución, pues nos ponen nerviosos, nos desmotivan, pues suelen ir asociados a sentimientos de temor, duda, prestigio.

Un método muy utilizado para ello consiste en visualizar imágenes mentales positivas, que han sido placenteras durante su desarrollo. Busca a través de tu pasado una imagen mental que te relaje, (cortar el césped pescar al lado de un río, etc.) una vez elegida esta imagen, lo que algunos llaman mantra (por su poder sobre nuestras emociones) intente grabarla en su mente lo mas real posible y deberá recordarla con todo lujo de detalles, durante los momentos de relajación de la competición, y utilizarla en todo momento que le aparezcan pensamientos negativos.

## Relajación

Existen muchos métodos para llegar a una relajación profunda que sería ideal (yoga, relajación dinámica, etc.) pero en nuestro deporte, salvo que entrenemos una técnica en casa y nos resulte de gran facilidad llegar a este estado durante la competición, no tenemos tiempo para ello, hay que conseguir resultados en un tiempo récord que ocupa el disparo del resto de tiradores.

Un método adecuado para este deporte podría ser la relajación autógena desarrollada por J.H. Schultz. Muy resumido, podríamos empezar por cerrar los ojos, deberemos concentrar nuestro pensamiento en los dedos de la mano hasta que notemos un pequeño calor, nuestro pensamiento ira subiendo al mismo tiempo que nos invade este calor por todo el brazo, después haremos lo mismo con otro brazo y otras partes del cuerpo. Esto deberá ser acompañado por una respiración profunda. Si repetimos el ejercicio varias veces al día podremos hacerlo con mayor facilidad el momento de la competición.

Existen más técnicas y habilidades para dominar nuestro cuerpo y mente en el momento de la competición, pero lo anteriormente expuesto puede ser un buen inicio para aquellos que queremos lograr una ejecución excelente en nuestro deporte.

Así pues: ánimo.